

**MOTIVASI PUASA DAUD SEBAGAI PENGONTROL
KESTABILAN EMOSI**
(Studi Kasus Santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah Natar)

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh:

**IKA AULIA
NPM. 1641040099**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**MOTIVASI PUASA DAUD SEBAGAI PENGONTROL
KESTABILAN EMOSI
(Studi Kasus Santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah Natar)**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh:

IKA AULIA
NPM. 1641040099

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam

PEMBIMBING I :Dr. Abdul Syukur, M.Ag

PEMBIMBING II : Subhan Arif, S.Ag. M.Ag

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Motivasi Puasa Daud yang dilakukan santriwati dan mengetahui manfaat atau hikmah yaitu sebagai pengontrol kestabilan emosi. Kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Namun tidak sedikit santriwati yang belum bisa mengontrol emosinya sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Karena pada dasarnya emosi memegang peranan yang sangat penting, maka dengan begitu diperlukan adanya puasa daud bagi santriwati agar dapat mengontrol emosinya serta meningkatkan kestabilan emosinya. Dari latar belakang tersebut, maka bagaimana motivasi santriwati dalam melaksanakan puasa daud serta manfaat dan efek Puasa Daud terhadap perilaku santriwati dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi santriwati dalam melaksanakan puasa daud serta manfaat dan efek terhadap perilaku yang diharapkan santriwati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan penelitian lapangan (*field research*). Subyek penelitian ini yaitu 3 (tiga) orang. Objek yang dipilih adalah Pondok Pesantren Al-Fatah Natar, Lampung Selatan. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi puasa Daud yang dilakukan santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah ada dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kemudian Puasa Daud yang dilaksanakan oleh santriwati mengikuti aturan-aturan yang disyariatkan. Kedua, hikmah atau manfaat yang diperoleh santriwati dengan berpuasa adalah mendapatkan ketenangan hidup atau hati dan mampu menghindari hal-hal yang negatif dan mampu mengerjakan hal-hal yang bermanfaat. Ketiga, Puasa Daud yang dilakukan oleh santriwati mampu menjaga kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan kemampuan santriwati untuk menghindari hal-hal yang negatif.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **MOTIVASI PUASA DAUD SEBAGAI**
PENGONTROL KESTABILAN EMOSI (Studi
Kasus Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Lampung
Selatan)

Nama : **Ika Aulia**

NPM : **1641040099**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Islam**

Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001


Subhan Ari, S.Ag, M.Ag
NIP. 196807201996031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam


Mubasit, S.Ag, MM
NIP. 197311141998031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“Motivasi Puasa Daud Sebagai Pengontrol Kestabilan Emosi (Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Lampung Selatan)”**
disusun oleh: **Ika Aulia, NPM. 1641040099, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**, telah dimunaqasahkan pada: Hari/Tanggal: **Rabu, 02 Desember 2020**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang

: **Mubasit, S.Ag. MM**

Sekretaris

: **Umi Aisyah, M.Pd.I**

Penguji Utama

: **Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**

Penguji Pendamping I : Dr. Abdul Syukur, M.Ag

Penguji Pendamping II: Subhan Arif, S.Ag, M.Ag

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si
NIP. 196104091990031002

MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ

مُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

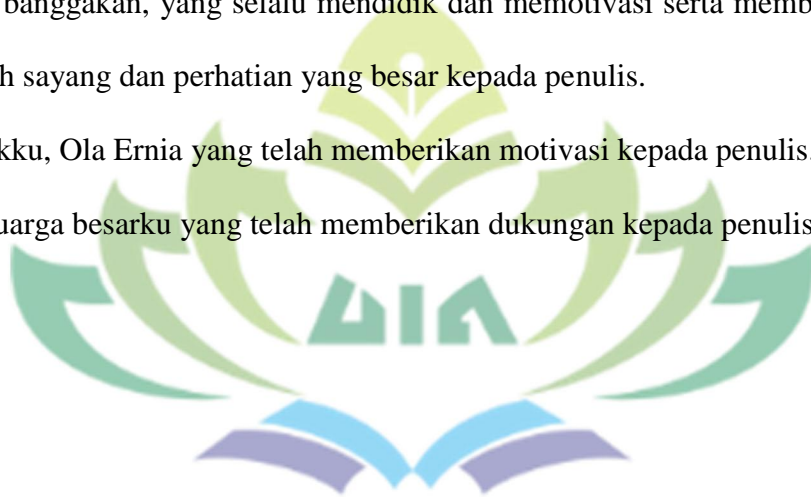
“Yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit,
dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah
menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”. (Qs. Ali-Imran : 134)



PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah dan hidayah Allah SWT. syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepa Nabi Muhammad SAW. beserta keluarganya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai ucapan terimakasih yang mendalam kepada :

1. Kedua orangtuaku Bapak Tambat Udin dan Ibu Ernawati yang penulis sayangi dan banggakan, yang selalu mendidik dan memotivasi serta memberikan doa, kasih sayang dan perhatian yang besar kepada penulis.
2. Adikku, Ola Ernia yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
3. Keluarga besarku yang telah memberikan dukungan kepada penulis.



RIWAYAT HIDUP

Ika Aulia, di lahirkan di Sidoharjo pada tanggal 13 April 1998, yang merupan anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan bapak Tambat Udin dan ibu Ernawati.

Pendidikan penulis dimulai dari TK Hang Tuah, Kecamatan Padang Cermin, Pesawaran, lulus pada tahun 2004 berijazah, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar Negeri 1 (SDN 1) , Kecamatan Padang Cermin, Kabupaten Pesawaran dan lulus pada tahun 2010 berijazah. Penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama ke Mts Al-Fatah Natar, Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2013 berijazah. Dan penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di MA Pondok Pesantren Al Fatah Desa Muhajirun Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2016 berijazah.

Setelah lulus dari MA penulis melanjutkan di jenjang perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Bandar Lampung, Januari 2021

Penulis,

Ika Aulia
1641040099

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat serta karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“MOTIVASI PUASA DAUD SEBAGAI PENGONTROL KESTABILAN EMOSI” (Studi Kasus Santriwati di Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Lampung selatan)”**. Shalawat serta salam semoga tetap Allah SWT. limpahkan kepada Rasulullah saw., keluarga serta sahabat.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa dukungan, motivasi, bimbingan, serta doa dari pihak-pihak terkait. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M. Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) UIN Raden Intan Lampung sekaligus sebagai Pembimbing I.
2. Bapak Mubasit, S.Ag, MM, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag. selaku pembimbing I, terimakasih atas luang waktunya, kesediaanya dan keikhlasannya dalam membimbing dan meberikan masukan, pengarahan dan saran hingga akhir penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Subhan Arif, S.Ag. M.Ag. selaku pembimbing II, terimakasih atas luang waktunya, kesediaanya dan keikhlasannya dalam membimbing dan memberikan masukan, pengarahan dan saran hingga akhir penyusunan skripsi ini.
6. Tim penguji yaitu bapak Mubasit, S.Ag. MM. selaku ketua sidang, ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku sekretaris, ibu Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I selaku penguji I, bapak Abdul Syukur, M.Ag selaku penguji II, bapak Subhan Arif, S.Ag. M,Ag selaku penguji pendamping.
7. Bapak/Ibu Dosen yang telah membekali penulis, dan para Staf karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan akademik dalam pelaksanaan perkuliahan dengan baik.
8. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang sangat berjasa dalam membimbing dan mendidik penulis, sekaligus menjadi jalan bagi dalam mengemban ilmu. Semoga semakin maju, berkarya dan berkualitas dalam mendidik putra putridan mencetak generasi yang islami.
9. Kepala perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan dukungan dalam literature atau buku-buku pendukung.
10. Pengasuh dan Pengurus Pondok Pesantren Al-Fatah Natar, Lampung Selatan yang telah memberikan izin penelitian dan banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah Natar, Lampung Selatan yang telah bersedia untuk menjadi objek dalam penelitian.

12. Untuk Meidi Heri Pratama, Terimakasih telah mendukungku selama ini, dan terimakasih atas bantuannya selama proses penulisan skripsi ini.
13. Untuk sahabat–sahabatku, terimakasih untuk Devita Yulianggraini, Jela Anggela, Maya Sulistya N, Nitia Nur Eka Sari serta Siti Aminah yang selalu menemani aku dikala susah maupun senang.
14. Untuk kawan-kawan kontrakanku Destri Selviani, Fitri Febrita yang telah membantu dalam segala proses studiku.
15. Keluarga BKI B angkatan 2016 yang telah berjuang bersama.
16. Serta semua pihak yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan dari semua pihak menjadi catatan disisi Allah SWT, Aamiin Ya Robbal'Aalamin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kebaikan skripsi yang akan mendatang dan semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, Januari 2021

Ika Aulia
NPM 1641040099



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Alasan Memilih Judul.....	4
C. Latar Belakang Masalah	5
D. Rumusan Masalah.	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Metodologi Penelitian	10

BAB II. MOTIVASI PUASA DAUD dan KESTABILAN EMOSI

A. Motivasi.....	19
1. Pengertian Motivasi	19
2. Macam-macam Motivasi.....	20
3. Teori Motivasi.....	24
4. Fungsi Motivasi.....	26
B. Puasa Daud	26
1. Pengertian Puasa Daud	26
2. Dasar Hukum Puasa Daud	30
3. Rukun-rukun Puasa Daud	33
4. Hal yang membatalkan puasa Daud.....	34
5. Manfaat Puasa Daud	35
C. Kestabilan Emosi	36
1. Pengertian Kestabilan Emosi	36
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	39
3. Kriteria Kestabilan Emosi	41
4. Aspek-aspek Kestabilan Emosi.....	43
D. Tinjauan Pustaka	45

BAB III. MOTIVASI PUASA DAUD SEBAGAI PENGONTROL KESTABILAN EMOSI DIPONDOK PESANTREN ALFATAH NATAR	
A. Profil Pondok Pesantren Al-Fatah Natar	46
1. Sejarah berdirinya Pondok Pesantren Al-Fatah Natar	46
2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Fatah Natar	50
3. Santriwati yang Melaksanakan Puasa Daud	51
4. Aktifitas Belajar Santriwati	
B. Motivasi Puasa Daud Sebagai Pengontrol Kestabilan Emosi.....	52
1. Motivasi Santriwati Berpuasa Daud	52
2. Bentuk-bentuk Emosi Santriwati Berpuasa Daud.....	53
3. Penyebab Terjadinya Emosi Santriwati Berpuasa Daud	55
4. Penanganan Emosi Santriwati dengan Berpuasa Daud.....	57
5. Manfaat dan Efek Puasa Daud dalam Mengontrol Emosi Santriwati	61
 BAB IV. MOTIVASI SANTRIWATI DALAM MELAKSANAKAN PUASA DAUD SEBAGAI PENGONTROL KESTABILAN EMOSI DI PONDOK PESANTREN AL-FATAH NATAR LAMPUNG SELATAN.....	 66
 BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
C. Penutup	75
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Data santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah Natar 51



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari adanya salah pengertian dan salah pandang dalam memahami maksud judul skripsi ini yaitu, Motivasi Puasa Daud sebagai Pengontrol Kestabilan Emosi (Studi Kasus Santriwati Pondok Pesantren Alfatah Natar Lampung Selatan) maka terlebih dahulu penulis menguraikan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut agar lebih mudah memahami serta mengarahkan pada pengertian yang jelas dengan yang dikehendaki. Adapun istilah yang dikehendaki ialah :

Motivasi adalah “pendorong” suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu”.¹

Jadi Motivasi yang dimaksud oleh penulis ialah “keinginan untuk melakukan tindakan”. Apakah tindakan tersebut jadi dilakukan atau tidak, hal itu tergantung dari seberapa besar motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang.

Puasa adalah aktivitas yang diniatkan karena Allah untuk menahan diri dari makan, minum, melakukan hubungan suami istri serta hal-hal yang lain yang dapat membatalkan ibadah puasa. Batas waktunya adalah sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari.² Sedangkan puasa daud adalah puasa sunnah yang dilakukan oleh Nabi Daud as. Yang dikerjakan dengan selang seling satu hari,

¹ Ngalm Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 60

² Maryam Kinanthi N, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib Sunnah & Thibbun Nabawi (Rahasia sehat ala Rasulullah)*, (Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017), hlm. 3

misalnya hari ini puasa, besok tidak. Lusa puasa lagi, hari berikutnya tidak. Demikianlah dilakukan secara terus menerus selama masih kuat.³

Jadi puasa Daud yang dimaksud oleh penulis ialah puasa yang dilaksanakan oleh Nabi Daud as. Yaitu puasa yang dilaksanakan selang seling satu hari atau puasa sehari dan seharinya lagi tidak begitu sampai seterusnya selama masih kuat.

Kestabilan adalah kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan bagaimanapun, maksudnya bahwa kestabilan merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk tetap seimbang dalam bagaimanapun bentuknya.⁴ Sedangkan Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu.⁵

Kestabilan emosi adalah suatu usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi, baik diri sendiri maupun orang lain. Agar sesuai dengan tuntunan lingkungan dengan nilai-nilai, cita-cita, dan prinsip-prinsip.⁶

Jadi, Kestabilan Emosi yang dimaksud penulis adalah kemampuan dalam diri seseorang dalam menstabilkan emosi ketika mendapat rangsangan dari dalam ataupun luar dirinya dengan tidak menimbulkan suatu gejala psiko-fisiologis, sehingga sesuai dengan tuntunan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada dilingkungan sekitar.

³ S. Saifulrahim, *Puasa Siapa yang Boleh Meninggalkan*, (Jakarta: Antarkota, 1990), hlm. 14

⁴ Amin Yusi Nur Fathonah, Skripsi : “Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungan dengan Kestabilan Emosi” (Yogyakarta: UIN Sunan kalijaga , 2011). hlm. 2

⁵ M. Darwis Hude, *Emosi*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 18

⁶ Meiyuntari Tatik, “Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi”, *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.4 No.03 (September 2015), hlm. 274-287

Santri merupakan peserta didik atau obek pendidikan dipesanren.⁷ Yang mendalami pengetahuan tentang agama melalui referensi kitab-kitab klasik maupun modern.

Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.⁸ Yang mana Pondok Pesantren selain tempat menuntut ilmu juga dapat diartikan tempat menginap atau asrama.

Jadi, Pondok Pesantren merupakan suatu lembaga yang khusus diadakan bagi santri, yang mana pendidikan serta yang mencakup semua hidup santri, dengan segala aturan-aturan yang telah ditetapkan.

Pesantren yang dimaksud adalah Pesantren Al-Fatah putra dan putri yang terletak di Muhajirun, Negara ratu, Natar Lampung Selatan. Santriwati Alfatah sudah terbiasa dengan puasa sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah diantaranya puasa daud. Santriwati dalam skripsi ini adalah santriwati yang mengamalkan puasa daud, yang tinggal diasrama di pondok pesantren Alfatah Natar yang terdiri dari 3 orang.

Berdasarkan pemaparan diatas maksud Motivasi Puasa Daud terhadap kestabilan emosi adalah suatu penelitian tentang motivasi seorang santri yang menjalankan puasa sunnah yakni puasa daud, ketika sedang menjalankan puasa mendapatkan ujian, cobaan ataupun tantangan yang mempengaruhi emosinya ia

⁷ Mujamil Qomar, *pesantren Dari Tranformasi Metodologi Menuju Demokratis Institsi*, (Jakarata: Erlangga, 2005), hlm. 20

⁸ Zulhimma, "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia", *Jurnal Darul 'ilmi*. Vol. 01 No. 02 (2013), hlm. 166

dituntut untuk menyesuaikan dirinya sehingga tidak menunjukkan ketegangan emosionalnya dilingkungan sekitarnya.

B. Alasan Memilih Judul

Dalam pembuatan Skirpsi ini tentunya mempunyai alasan. Adapun alasan penulis dalam mengajukan judul ini antara lain:

1. Emosi merupakan satu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan dengan tenang. Emosi yang tidak stabil merupakan perilaku lepas kendali, bertindak semaunya sendiri dan tidak memperlihatkan orang lain. Tingkat kematangan emosi dapat ditunjukkan dengan reaksi dan kontrol emosi yang baik dan tepat, kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Dimana dalam penelitian ini masih banyak santriwati yang belum bisa mengontrol emosinya sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Karena pada dasarnya emosi memegang peranan yang sangat penting, oleh sebab itu dengan adanya puasa daud santriwati dapat mengontrol kematangan emosinya serta meningkatkan kestabilan emosinya. Maka itu penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut.
2. Penelitian ini relevan dengan apa yang ditekuni penulis yaitu Bimbingan dan Konseling Islam. Literatur dan bahan-bahan yang mendukung dalam penelitian ini banyak tersedia, serta tempat dan data dari lapangan mudah didapat.

C. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit nikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia.

Ahli psikologi memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut James emosi adalah jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Sebagai contoh ketika seseorang diliputi emosi marah, wajahnya memerah, napasnya menjadi sesak, otot-otot tangannya akan menegang, dan energi tubuhnya memuncak.⁹

Emosi seseorang timbul karena adanya pengaruh hormon adrenalin dan nonadrenalin yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal yang menempel dibagian atas ginjal. jika diproduksi secara berlebihan, hormone ini akan menimbulkan gejala psikologis yang negative seperti panic, takut tanpa alasan, murung, sedih berkepanjangan, cemas, kehilangan kepribadian, kehilangan pegangan hidup, rasa bersalah yang berlebihan, dan terharu tanpa sebab. Jika emosi ini disertai dengan perilaku agresif akan dapat menyebabkan seorang marah, berang, kalap, berani

⁹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 11

tanpa kendali (konyol), dan sejenisnya. Kebiasaan marah (emosional) termasuk dalam kategori masalah psikosomatik (gangguan kejiwaan).¹⁰

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika kita merasakan emosi positif ini, kita pun akan merasakan keadaan psikologis yang positif. Kategori yang kedua adalah emosi negative. Ketika kita merasakan emosi negative ini maka berdampak yang kita rasakan adalah negative, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negative di antaranya sedih, kecewa, putus asa, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.¹¹

Biasanya kita menghindari dan menghilangkan emosi negative ini, Adakalanya kita mampu menstabilkan emosi, tetapi adakalanya kita gagal melakukannya. Menstabilkan emosi merupakan suatu usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Agar sesuai dengan tuntunan lingkungan dengan nilai-nilai, dan prinsip-prinsip.¹²

Puasa Daud adalah puasa sunnah yang dilakukan oleh Nabi Daud As. Yang dikerjakan dengan selang seling satu hari, misalnya hari ini puasa, besok tidak. Lusa puasa lagi, hari berikutnya tidak. Puasa ini merupakan amalan Nabi

¹⁰ *Ibid*, hlm. 227

¹¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 13

¹² Meiyuntari Tatik, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi", *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.4 No.03 (September 2015), hlm. 274-287

Daud as, dan orang yang mengamalkannya sangat dikasihi oleh Allah Swt. Nabi Muhammad Saw, dalam salah satu haditsnya mengatakan:

افضل الصيام صوم داود عليه السلام, كان يصوم يوما ويفطر يوما (اخرجه
البحارى والنسائي)¹³

“Puasa yang lebih utama itu adalah puasa Nabi Daud as. Dia berpuasa sehari dan berbuka sehari.” (HR. Bukhari dan An-Nasa’i).¹³

Puasa Daud dapat membuat mental dan daya fikir pelakunya cepat berubah dan beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Seperti kata Albert Einstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tandatandanya orang yang maju dan sukses.¹⁴ Orang yang melaksanakan puasa daud yaitu orang yang diharuskan untuk cepat berubah dan beradaptasi dengan segala macam situasi dan kondisi disaat menjalani rintangan saat menjalankan puasa daud. Rintangan yang datang dari dalam maupun dari luar diri sendiri saat berpuasa tidak menutup kemungkinan muncul karena adanya motivasi yang kurang sesuai dengan prinsip teori yang benar. Salah satu sebab terpenting yang dapat membantu seorang muslim dalam berpuasa adalah menentukan motivasi mengapa seorang muslim tersebut berpuasa. Salah satu aspek psikis yang penting diketahui adalah motif, karena keberadaannya sangat berperan dalam tingkah laku individu. Pada dasarnya tidak ada tingkah laku yang tanpa motif. Setiap tingkah

¹³ Hassan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm. 50

¹⁴ Jamal Ma'mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), hlm. 69

laku individu itu pasti bermotif. Ada banyak motivasi yang mampu menggerakkan manusia untuk melakukan tindakan. Tindakan yang dilakukan manusia memiliki alasan. Motivasi berfungsi sebagai pemicu tindakan, dimana tindakan itu memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Motivasi memiliki kedudukan yang sangat penting dalam ketercapaian suatu tujuan yang akan dicapai seseorang dalam semua keputusan yang diambil. Beragamnya motivasi yang melandasi seorang muslim dalam berpuasa akan menentukan bagaimana tujuan itu akan tercapai. Motivasi seperti apakah yang akan mengantarkan seorang muslim mencapai tujuannya yaitu mampu berpuasa secara konsisten, sehingga dengan begitu kita dapat mengetahui sejauh mana ketahanan mental yang dimiliki.

Islam adalah agama yang memberi petunjuk agar manusia dapat mencapai kebahagiaan, baik pribadi maupun masyarakat, serta kesejahteraan dunia dan akhirat. Umumnya para ulama memandang bahwa ajaran islam memiliki tujuan untuk memelihara lima hal utama, yaitu agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan), dan kesehatan.¹⁵ Untuk memelihara tujuan tersebut pada hakekatnya, ibadah puasa dapat dipahami sebagai aktivitas menahan diri dari dua syahwat, yaitu nafsu makan (perut) dan nafsu syahwat (farji). Kedudukan puasa sendiri merupakan suatu hal yang mulia disisi Allah. Ibadah puasa pula yang Allah jadikan sebagai sara pendidikan untuk menjadikan umat Rasulullah saw menjadi umat yang bertaqwa dengan pandai menahan diri dan cerdas mengendalikan emosi diri.¹⁶

¹⁵ Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), hlm. 13.

¹⁶ Maryam Kinanthi N, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib Sunnah & Thibbun Nabawi (Rahasia sehat ala Rasulullah)*, (Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017), hlm. 3

Puasa erat kaitannya dengan kemampuan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang mampu bertahan menghadapi ujian dan cobaan serta siap menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dalam mengendalikan diri. Mengendalikan diri luas cakupannya, termasuk didalamnya adalah mengendalikan diri dari sikap emosional.¹⁷

Agama Islam mempunyai berbagai macam cara untuk mengatur kestabilan emosi. Misalnya dengan mengamalkan puasa daud. Puasa erat kaitannya dengan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental sehingga seseorang mampu berjuang menghadapi kesulitan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dan pengendalian diri. Pengendalian diri luas cakupannya, termasuk didalamnya mengendalikan diri dari sikap emosional misalnya marah, dan menyakiti orang lain. Pengamalan puasa daud secara rutin dan sungguh-sungguh diharapkan dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang mempengaruhi rendahnya kualitas kestabilan emosi.

Pondok pesantren Hizbullah Madrasah Al- Fatah, Muhajirun, Negara ratu, Natar, Lampung Selatan merupakan pondok pesantren modern yang beberapa santriatnya mengamalkan puasa daud. Aktivitas puasa sangat efektif dalam melatih kestabilan emosi. Dalam kondisi puasa sehari puasa tidak, seseorang mengalami perubahan kondisi dengan berbagai macam cobaan kesulitan terutama yang menyangkut emosinya. Hikmah dari puasa daud antara lain mencerdaskan jiwa, mencerdaskan spiritual, dan menjeniuskan akal. Puasa daud yang

¹⁷ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2004), hlm. 226

dilaksanakan oleh santriwati dapat dijadikan contoh bagi santriwati yang lain maupun orang lain. Oleh karena itu untuk mengkaji lebih dalam proses puasa daud yang dilaksanakan dipondok pesantren ini, maka penulis tertarik meneliti permasalahan ini, sehingga dapat menggali informasi yang lebih mendalam dan jelas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah penulis pilih maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana motivasi santriwati dalam melaksanakan puasa daud?
2. Apa manfaat dan efek Puasa Daud santriwati terhadap perilaku santriwati?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana motivasi santriwati dalam melaksanakan puasa daud.
2. Untuk mengetahui manfaat dan efek Puasa Daud santriwati terhadap perilaku santriwati

F. Manfaat Penelitian

Dari setiap penelitian tentunya akan diperoleh hasil yang diharapkan dapat memberi manfaat bagi penelitian maupun pihak lain yang membutuhkan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- a. Secara Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap khasanah ilmu bimbingan dan konseling islam (BKI), khususnya yang berhubungan dengan kestabilan emosi.

b. Secara Praktis

- 1) Bagi penulis : menambah pengetahuan dan pengalaman penelitian khususnya yang berhubungan dengan puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi.
- 2) Bagi umum dan santriwati pondok pesantren Alfatah Natar : penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi yang melaksanakan puasa daud dalam meningkatkan kualitas puasa daud dan kestabilan emosi. Juga untuk perihal-perihal lain yang menjalankan puasa daud.

G. Metodologi Penelitian

Metodologi berasal dari kata metode yang artinya cara, teknik, atau prosedur dan logos artinya ilmu. Penelitian atau riset adalah sebuah kegiatan menggambarkan sebuah objek yang mana terkadang menyulitkan.¹⁸ Metodologi riset merupakan suatu pengkajian dari peraturan-peraturan yang terdapat dalam metode riset.¹⁹ Dengan kata lain, metode penelitian adalah seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah dan analisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya.²⁰

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

¹⁸ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006), hlm. 47

¹⁹ *Ibid*, hlm. 49

²⁰ Wandu Bachtiar, *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997), hlm. 1

kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Dengan kata lain, riset kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya.²¹

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu, metode yang biasa digunakan untuk penelitian ini akan mendeskripsikan atau memotret suatu gejala nyata atau situasi social yaitu pelaksanaan puasa daud untuk kestabilan emosi santriwati pondok pesantren Al-fatah Natar, lampung selatan secara menyeluruh, luas dan mendalam tanpa melakukan intervensi dari penelitian.²²

1. Jenis dan Sifat Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (field research) yaitu suatu penelitian yang dilakukan dalam masyarakat yang sebenarnya untuk menemukan realitas apa yang terjadi mengenai masalah tertentu.²³

Adapun objek dalam penelitian ini adalah motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi santriwati dipondok pesantren Al-

²¹ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006), hlm. 56

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabet, 2009), hlm. 289.

²³ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Ekonisia, 2005), hlm. 14

Fatah Natar Lampung Selatan.

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, yakni data yang terkumpul berbentuk kata-kata dan bukan angka.²⁴ Jenis riset ini bertujuan membuat deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau objek tertentu.²⁵

Dalam hal ini penulis akan mengungkapkan sesuai yang terjadi di lapangan, untuk dapat memberikan penjelasan dan jawaban terhadap pokok permasalahan yang sedang diteliti. Seperti mendeskripsikan motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi santriwati dipondok pesantren Al-Fatah Natar Lampung Selatan.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Dalam riset sosial, seorang periset tidak harus meriset seluruh objek yang dijadikan pengamatan. Populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh periset untuk dipelajari, kemudian ditarik suatu kesimpulan.²⁶

Populasi bisa berupa orang, organisasi. Kata-kata dan kalimat, simbol-simbol nonverbal, surat kabar, radio, televisi, iklan, dan lainnya.

²⁴ Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hlm. 51

²⁵ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006), hlm. 69

²⁶ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006), hlm. 153

Adapun populasi dalam penelitian ini santriwati dipondok pesantren Al-Fatah Natar Lampung Selatan yang tinggal diasrama pondok dengan jumlah 322 santriwati yang terdiri dari 14 kamar asrama. Dan yang ditentukan oleh periset yaitu 1 kamar asrama dengan jumlah 23 santriwati.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek atau fenomena yang akan diamati.²⁷ Dalam penelitian ini, jenis sampel yang digunakan adalah Non Random Sampling, yakni tidak semua individu dalam populasi diberi peluang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel. Serta menggunakan teknik *Purposive Sampling*, hal ini dilakukan untuk mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

Maka dari pemaparan di atas, adapun kriteria populasi untuk dijadikan sampel penelitian ialah santriwati dipondok pesantren Al-Fatah Natar Lampung Selatan, diambil santriwati yang melaksanakan puasa daud secara rutin dan konsisten. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 3 santriwati.

Guna melengkapi data penelitian, penulis mengambil 3 informan, terdiri dari Musrif Asrama pondok pesantren Alfatah, Santri yang tinggal diasrama, dan tokoh masyarakat.

²⁷ *Ibid*, hlm. 153

3. Metode Pengumpulan Data

Instrumen riset ialah alat bantu yang dipilih serta digunakan oleh periset dalam hal kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat lebih mudah.²⁸ Adapun alat pengumpul data yang digunakan:

a. Metode wawancara

Metode wawancara ialah percakapan antara periset dengan informan. Wawancara adalah tehnik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan secara lisan atau wawancara yang berguna bagi penelitian tersebut.²⁹ Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data pada riset kualitatif. Wawancara dalam penelitian kualitatif, yang disebut sebagai wawancara mendalam atau wawancara secara intensif dan kebanyakan tak berstruktur. Tujuannya untuk mendapatkan data kualitatif yang mendalam.

Wawancara sendiri merupakan teknik dengan mengajukan pertanyaan langsung oleh pewawancara kepada responden dan jawaban dari responden dicatat atau direkam.³⁰ Pada penelitian ini, penulis menggunakan wawancara bebas terpimpin yakni pewawancara sebelumnya memiliki sebuah bentuk daftar pertanyaan yang sudah lengkap dan terperinci serta bebas melakukan pemberian pertanyaan yang telah dibuat sebelumnya kepada para responden tersebut.

²⁸ *Ibid*, hlm. 96

²⁹ Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta. 1993). hlm. 235

³⁰ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hlm. 85

Maksud peneliti menggunakan metode wawancara ini adalah untuk menggali motivasi puasa daud yang dilaksanakan oleh santriwati pondok pesantren Al-Fatah Natar dalam mengontrol kestabilan emosi.

b. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tapi melalui dokumen. Dokumen yang digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, catatan khusus dalam pekerjaan sosial, dan lain sebagainya.³¹

Adapun dokumen yang diperlukan peneliti adalah dokumen tertulis yang berkaitan dengan tempat penelitian diantaranya latar belakang santriwati Pondok Pesantren Al-fatah Natar, profil Pondok Pesantren, serta dokumen tentang Pondok Pesantren Al-fatah Natar lainnya. Demikian dilakukan untuk menjadi metode penunjang dalam pengumpulan data yang berkenaan dengan meningkatkan motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi bagi santriwati yang melaksanakan.

c. Metode observasi

Metode observasi adalah metode untuk memperoleh informasi atau data-data dengan cara pengamatan, pengawasan, dan penyelidikan, agar dapat diperoleh gambaran yang jelas tentang permasalahan penelitian. Observasi digunakan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan letak dan keadaan geografis dan hal lain yang

³¹ *Ibid*, hlm. 87

diperlukan dalam penelitian ini.³²

Observasi menurut Karl Weick yang dikutip Jalaluddin Rakhmat dan Idi Subandy mendefinisikan observasi sebagai pemilihan, pengubahan, pencatatan, dan pengodean serangkaian perilaku serta suasana yang berkenaan dengan organisme, sesuai dengan tujuan empiris. Observasi sendiri berguna untuk menjelaskan, memberikan, serta memerinci gejala yang terjadi.³³

Observasi yang dilakukan penulis ialah menggunakan metode observasi partisipan.³⁴ Yakni memungkinkan periset mengamati kehidupan individu atau kelompok dalam situasi nyata.

Peneliti menggunakan metode observasi ini, ialah berupa pengamatan puasa daud yang dilakukan santriwati dalam hal mengontrol kestabilan emosi.

d. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau

³² Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta. 1993), hlm. 236

³³ Jalaludin Rakhmat, Idi Subandy, *Metode Penelitian Komunikasi: Dilengkapi Contoh Analisis dan Penafsirannya* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016), hlm. 144-145

³⁴ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006), hlm. 112

realitas.³⁵

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution menyatakan:

“Analisis telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya sampai jika mungkin, teori yang grounded. Namun dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersama dengan pengumpulan data. *In fact, data analysis in qualitative research is an /ongoning activity tha occurs throughout the investigative process rather than after process.* Dalam kenyataannya, analisis data kualitatif berlangsung selama proses pengumpulan data daripada setelah selesai pengumpulan data.”³⁶

Analisis data versi Miles dan Huberman, bahwa ada tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.³⁷

1. Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi dilakukan sejak pengumpulan data, dimulai dengan membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, menulis

³⁵ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 66.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. 6, hlm. 335-336.

³⁷ Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 85-89.

memo, dan lain sebagainya, dengan maksud menyisihkan data atau informasi yang tidak relevan, kemudian data tersebut diverifikasi.

2. Penyajian data adalah pendeskripsian sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif, dengan tujuan dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah dipahami.

3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan kegiatan akhir penelitian kualitatif. Peneliti harus sampai pada kesimpulan dan melakukan verifikasi, baik dari segi makna maupun kebenaran kesimpulan yang disepakati oleh tempat penelitian itu dilaksanakan. Makna yang dirumuskan peneliti dari data harus diuji kebenaran, kecocokan, dan kekokohnya. Peneliti harus menyadari bahwa dalam mencari makna, ia harus menggunakan pendekatan emik, yaitu dari kaca mata key information, dan bukan penafsiran makna menurut pandangan peneliti (pandangan etik).

BAB II

MOTIVASI PUASA DAUD DAN KESTABILAN EMOSI

A. Motivasi Puasa Daud

1. Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat.¹ Dapat dikatakan juga bahwa motif artinya sebab-sebab yang menjadi dorongan, tindakan seseorang. Selain itu motive (motif) didefinisikan sebagai sebuah kondisi pembangkitan yang mendesak organisme bertindak.²

Sedangkan secara umum motivasi adalah suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu.³ Motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan, mengarahkan dan mempertahankan perilaku. Motivasi membuat seseorang terus bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak.⁴ Motivation (motivasi) juga merupakan sebuah pemberi energi perilaku.⁵

Dalam berbagai terminologi, motivasi dinyatakan sebagai suatu kebutuhan (*need*), keinginan (*wants*), gerak hati (*impluse*), naluri (*instincts*),

¹ Hamzah B.Uno, dkk, *Variabel Penelitian dalam Pembelajaran*, (Jakarta: PT Ina Publikatama, 2014), hlm 121

² Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hlm 597

³ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2011), hlm 148

⁴ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm 58.

⁵ Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hlm 596

dan dorongan (*drive*), yaitu sesuatu yang memaksa organisme manusia untuk berbuat atau bertindak. Kaitannya dengan motivasi, di dalam motivasi itu sendiri mengandung tiga hal yang sangat penting, yaitu: a) pemberian motivasi berkaitan langsung dengan usaha pencapaian tujuan dan berbagai sasaran organisasional, b) motivasi merupakan keterkaitan antara usaha dan pemuasan kebutuhan tertentu atau kesediaan untuk mengarahkan usaha tingkat tinggi untuk mencapai tujuan, c) motivasi merupakan sebuah kebutuhan yang artinya suatu kebutuhan yang belum terpuaskan menciptakan ketegangan yang pada gilirannya menimbulkan dorongan tertentu dalam diri seseorang.⁶

Jadi, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah “keinginan untuk melakukan tindakan”. Apakah tindakan tersebut jadi dilakukan atau tidak, hal itu tergantung dari seberapa besar motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang.

a. Macam-macam Motivasi

Berdasarkan sumber dorongannya, motivasi dibedakan menjadi 2, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu rangsangan dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.⁷ Apabila seseorang telah memiliki motivasi intrinsik dalam dirinya, maka ia

⁶ Sondang P. Siagian, *Teori Motivasi Dan Aplikasinya*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2004), hlm 138-139.

⁷ Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar*, (Yogyakarta: Ombak, 2013), hlm 134

secara sadar akan melakukan suatu kegiatan tanpa memerlukan adanya motivasi dari luar. Jenis motivasi ini timbul akibat dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dan dorongan dari orang lain, tetapi atas kemauan sendiri. Jadi dalam motif jenis ini telah ada kesadaran akan kebutuhan dan berupaya untuk memenuhinya. Diantara hal-hal yang termasuk dalam motivasi intrinsik antara lain:

a) Alasan

Alasan adalah yang menjadi pendorong (untuk berbuat).⁸ Alasan berarti kondisi psikologis yang mendorong untuk melakukan suatu pekerjaan. Jadi alasan dalam melaksanakan Puasa Daud adalah kondisi psikologis seseorang yang mendorong untuk melakukan aktivitas Puasa Daud.

b) Sikap

Menurut Mar'at yang dikutip oleh Jalaluddin dalam bukunya Psikologi Agama mengatakan bahwa sikap dalam pengertian umum dipandang sebagai seperangkat reaksi-reaksi terhadap obyek tertentu berdasarkan hasil penalaran, pemahaman dan penghayatan individu. Setelah seseorang memiliki minat yang dilandasi kebutuhan, maka ia akan menentukan sikap. Sikap ini menyandang motivasi yang mendorong manusia ke suatu tujuan untuk mencapainya.

c) Perhatian

⁸ Tim Penyusun kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Cet III, hlm 27

Perhatian merupakan hal terpenting di dalam melaksanakan puasa daud. Akan berhasil atau tidaknya proses puasa perhatian akan turut menentukan. Disamping faktor lain yang mempengaruhinya. Perhatian mengandung aspek pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan pada suatu atau sekumpulan objek.

Berdasarkan pengertian tersebut berarti perhatian adalah pemusatan suatu aktivitas jiwa yang disertai dengan kesadaran dan perasaan tertarik terhadap suatu objek. Agar aktivitas tersebut berjalan dengan baik dan mampu membuahkan keberhasilan yang memuaskan maka dibutuhkan adanya perhatian terhadap kegiatan tersebut.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar.⁹ Yang termasuk dalam motivasi ekstrinsik antara lain:

a) Orang tua

Keluarga merupakan pendidikan yang pertama dan utama. Dimana anak akan diasuh dan dibesarkan berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Tingkat pendidikan orang tua juga besar pengaruhnya terhadap perkembangan rohaniah anak terutama kepribadian dan kemajuan pendidikan.¹⁰

⁹ Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar*,... hlm 136

¹⁰ M.Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2009), hlm 130

Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tahu tentang ilmu agama, maka akan memberikan pengaruh yang besar terhadap kepribadian dan pengetahuannya terhadap masalah agama. Salah satunya pengetahuan tentang mengamalkan Puasa. Dengan demikian tidak sulit untuk orang tua memberikan motivasi terhadap anaknya untuk lebih konsisten dalam melaksanakan Puasa yang sedang dilakukan.

b) Teman

Teman merupakan partner dalam belajar. Keberadaannya akan menumbuhkan dan membangkitkan motivasi. Seperti melalui kompetensi yang sehat dan baik, sebab saingan atau kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar siswa. Baik persaingan individual maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

c) Lingkungan/Masyarakat

Perkembangan seseorang sangat ditentukan oleh lingkungan dimana dia berada. Lingkungan atau masyarakat pada umumnya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang. Pengaruh lingkungan akan terus berkembang sampai ia dewasa.¹¹

Di lingkungan pesantren misalnya, akan lebih memberi pengaruh yang besar terhadap santrinya untuk lebih mendalami ilmu-ilmu agama seperti pengaruh untuk melaksanakan Puasa dibanding

¹¹ Jalaluddin, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), Cet.7, hlm 221

dengan lingkungan yang memiliki ikatan yang longgar terhadap tuntutan akan norma-norma agama.

2. Teori Motivasi

Berikut ini beberapa teori motivasi yang dibahas antara lain:

a. Teori Naluri

Pada dasarnya manusia memiliki tiga dorongan nafsu pokok yang dalam hal ini disebut juga naluri, yaitu:

- 1) Dorongan nafsu (naluri) mempertahankan diri
- 2) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan diri
- 3) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan/ mempertahankan jenis.

Dengan dimilikinya ketiga naluri pokok itu, maka kebiasaan-kebiasaan ataupun tindakan-tindakan dan tingkah laku manusia yang diperbuatnya sehari-hari mendapat dorongan atau digerakkan oleh ketiga naluri tersebut. Oleh karena itu, menurut teori ini untuk memotivasi seseorang harus berdasarkan naluri mana yang akan dituju dan perlu dikembangkan. Misalnya seorang santriwati terdorong untuk berkelahi karena merasa dihina dan diejek teman-temannya karena dianggap bodoh di kelasnya (naluri mempertahankan diri).¹²

b. Teori Kebutuhan

Teori ini berdasarkan naluri mana yang akan dituju dan perlu dikembangkan. Teori ini beranggapan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia pada hakikatnya adalah untuk memenuhi kebutuhannya, baik

¹² Tikno Lensufie, *Leadership untuk Profesional dan Mahasiswa*, (t.k: Esensi, 2010), hlm

kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis. Menurut teori ini, apabila seseorang bermaksud memberikan motivasi kepada dirinya ataupun orang lain, ia harus berusaha mengetahui terlebih dahulu apa kebutuhan-kebutuhan orang yang akan dimotivasinya.¹³

c. Teori Drive

Teori ini digambarkan sebagai teori dorongan motivasi. Menurut teori ini perilaku “didorong” ke arah tujuan dengan kondisi drive (tergerak) dalam diri manusia atau hewan. Menurut teori ini motivasi terdiri dari:

- 1) Kondisi tergerak
- 2) Perilaku diarahkan ke tujuan yang diawali dengan kondisi tergerak
- 3) Pencapaian tujuan secara tepat
- 4) Reduksi kondisi tergerak dan kepuasan subjektif dan kelegaan tatkala tujuan tercapai.¹⁴

d. Teori Hierarki Kebutuhan Maslow

Menurut teori ini, orang termotivasi terhadap suatu perilaku karena ia memperoleh pemuasan kebutuhan. Ada lima tipe dasar kebutuhan dalam teori Maslow, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan memiliki, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri.¹⁵

¹³ Ngalm Puwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm74

¹⁴ *Ibid*, hlm 75

¹⁵ Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm 153

3. Fungsi Motivasi

Tindakan yang dilakukan manusia memiliki alasan. Motivasi berfungsi sebagai pemicu tindakan, dimana tindakan itu memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang.¹⁶ Motivasi memiliki fungsi yang sangat penting bagi keberlangsungan kegiatan seseorang. Sebuah kegiatan yang dilakukan tanpa didasari motivasi maka akan dipastikan kegiatan tersebut akan berjalan tanpa arah dan tujuan.

Menurut S. Nasution, motivasi mempunyai tiga fungsi diantaranya ialah:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.
- b. Menentukan arah perbuatan yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dijalankan atau dihindari guna mencapai tujuan.¹⁷

B. Puasa Daud

1. Pengertian Puasa Daud

Puasa dalam bahasa Arab disebut *as-saum* atau *as-siyam* yang berarti menahan diri. Maksudnya menahan diri dari makan dan minum serta perbuatan yang membatalkan puasa mulai terbit fajar sampai tenggelamnya matahari. Umat Islam juga dikehendaki untuk menahan diri

¹⁶ Tikno Lensufie, *Leadership untuk Profesional dan Mahasiswa*, (t.k: Esensi, 2010), hlm 198

¹⁷ S. Nasution, *Didaktik Asas-asas Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), hlm 76

dari mengeluarkan kata-kata kotor, menggunjing orang lain, dan sebagainya.¹⁸

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah Swt. menceritakan apa yang harus dikatakan Maryam

فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي
نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya : Meninggalkan makan, minum, bersetubuh dan berbicara. Hal ini dengan firman Allah : maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini" (QS. Maryam : 26).¹⁹

Dalam Islam, Puasa adalah menahan dari makan, minum dan melakukan hubungan seksual suami isteri, dan lain-lainnya, sepanjang hari menurut ketentuan syara', disertai dengan menahan diri dari perkataan yang sia-sia (membual), perkataan yang jorok dan lainnya, baik yang diharamkan maupun yang dimakruhkan, pada waktu yang telah ditetapkan pula.

Puasa yang diperintahkan dan dianjurkan dan diperintahkan dalam Al- Qur'an dan sunnah adalah aktivitas meninggalkan, membatasi, menjauhi. Dalam pengertian lain, puasa ialah aktivitas menahan dan

¹⁸ Aulia Rahmi, Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual, *Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 1, (Januari 2015), hlm. 90.

¹⁹ Qs. Maryam : 26

menjauhi dari dorongan perut dan kemaluan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pencegahan dari makan dan minum, sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dan menundukkan hawa nafsunya. Dengan ini, dapat tertanam semangat ketakwaan pada dirinya.

Ibadah puasa juga menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman sangat patuh kepada Allah karena mereka mampu menahan makan atau minum dan hal-hal yang membatalkan puasa²⁰ sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al-Baqarah: 183 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa.²¹

Dengan kata lain, puasa dapat menghindarkan diri dari berbagai maksiat. Sebab puasa bisa menundukkan hawa nafsu yang mendorong tindakan maksiat. puasa juga merupakan latihan bagi

²⁰ Nurjannah, Lima Pilar Hukum Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim, *Jurnal Hisbah*, Vol. 11. No. 01, (Juni 2014), hlm. 38

²¹ QS. Al-Baqarah: 183

manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus, dan mencegah hawa nafsu. Selanjutnya, kesabaran yang dipelajari dari puasa akan diterapkan diseluruh aspek kehidupannya. Kesabaran merupakan tindakan terpuji yang diperintahkan Alloh kepada manusia untuk menjadikannya sebagai perhiasan.

Puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya sejak fajar sodiq sampai tengelam matahari disertai dengan niat. Puasa Daud adalah puasanya Nabi Daud yang dilaksanakan sehari puasa sehari tidak. Puasa Daud dapat membuat mental dan daya pikir pelaku, cepat berubah dan beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi.

Seperti kata Albert Enstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tanda-tanda orang yang maju dan sukses.

Orang yang berpuasa itu dituntut untuk selalu berubah, dituntut untuk menjalani rintangan dan tantangan yang dapat menggagalkan puasa Daud. Tantangan yang sifatnya berasal dari dirinya sendiri atau lingkungan selalu datang untuk menguji sejauh mana ketahanan mental.

Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash berkata: *Rasulullah SAW berkata kepadaku: "Wahai 'Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu puasa seharian penuh lalu kamu shalat mala sepanjang malam?" Aku jawab: "Benar, wahai Rasulullah". Beliau berkata: "Janganlah kamu lakukan itu, tetapi berpuasa dan berbukalah, shalat malam dan tidurlah, karena jasadmu memiliki hak atasmu, matamu punya hak atasmu, isterimu punya hak atasmu, dan tamumu punya hak atasmu.*

Cukuplah bagimu bila kamu berpuasa selama tiga hari dalam setiap bulan karena bagimu setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa dan itu berarti kamu sudah melaksanakan puasa sepanjang tahun". Maka kemudian aku meminta tambahan, lalu Beliau menambahkannya. Aku katakana: "Wahai Rasulullah, aku mendapati diriku memiliki kemampuan". Maka Beliau berkata: "Berpuasalah dengan puasanya Nabi Allah Daud Alaihissalam dan jangan kamu tambah lebih dari itu". Aku bertanya: "Bagaimanakah cara puasanya Nabi Allah Daud Alaihissalam?" Beliau menjawab: "Dia berpuasa setengah dari puasa Dahr (puasa sepanjang tahun) (caranya yaitu sehari puasa dan sehari tidak.pent)". Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash setelah tua ia berkata: "Seandainya dahulu aku menerima keringanan yang telah diberikan oleh Nabi SAW" (HR.Bukhari).

Ulama' berbeda pendapat tentang dibolehkannya berpuasa lebih banyak dari puasa Daud dengan cara berpuasa setiap hari selain di hari-hari yang terlarang berpuasa. Pendapat yang rajih adalah puasa yang demikian hukumnya makruh.²²

2. Dasar Hukum Puasa Daud

Puasa Daud hukumnya sunnah, dalilnya adalah :

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَوْسٍ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ يَقُولُ قَالَ
رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَبُّ الْقِيَامِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ
السَّلَامُ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ
صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ.

²² Nurul Marfu'ah dan Surya Amal, Pengaruh Puasa Terhadap Jumlah dan Morfologi Spermatozoa Mencit (*Mus musculus*), *Pharmasipha*, Vol.2, No.2, (September 2018), hlm. 10-11

Dari Amru bin `Aus bahwasanya ia pernah mendengar dari Abdullah bin Amru Ibnul `Ash bahwasanya Rasulullah saw. Pernah bersabda: Puasa yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah puasanya nabi Daud a.s. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari. sholat yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah sholat malamnya nabi Daud a.s. Beliau tidur separuhnya malam dan bangun sepertiganya (shalat tahajud), kemudian tidur lagi seperenamnya .” (HR Bukhori dan Nasa`iy).²³

Bagaimana kalau puasa Daud bertepatan dengan hari Jum`at , atau hari Sabtu atau hari Ahad, apakah dia boleh berpuasa pada hari itu? Untuk puasa Daud, puasa pada hari tersebut menjadi boleh berpuasa seperti yang dikutip dari bukunya Yusuf Qordhowi yang berjudul mukzizat puasa. Berikut kutipannya:

“Syaiikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin rahimahullah pernah ditanya : “Apabila ada seseorang yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari, sedangkan ketika itu giliran puasanya menempati hari jum`at . Apakah dia diperbolehkan berpuasa di hari itu atau tidak? “Beliau menjawab, “Ya,boleh bagi seseorang apabila dia telah terbiasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia berpuasa hari jum`at itu saja (tanpa mengiringi dengan puasa sehari sebelum atau sesudahnya –pent) atau hari sabtu saja, atau ahad, atau di hari-hari yang lainnya selama tidak menabrak hari-hari terlarang untuk puasa, karena apabila dia menabrak hari-hari terlarang untuk puasa maka dia haram berpuasa dan wajib baginya meninggalkan puasanya(tidak boleh puasa). Misalnya apabila dia seorang lelaki yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari, kemudian(giliran) tidak puasanya bertepatan ngan

²³ Bey arifin, dkk. *Terjemah sunah Nasa'iy jilid II*. hlm, 525 hadits nomor 1212

hari kamis sehingga giliran puasa (berikutnya) bertepatan dengan hari jum`at maka tidak ada halangan baginya untuk berpuasa pada hari jum`at pada kondisi demikian, sebab dia tidaklah berpuasa dihari jum`at karena setatus hari itu adalah hari jum`at. Akan tetapi karena dia sekedar meneruskan puasa yang biasa dilakukannya. Adapun apabila dia meneruskan puasa yang bias dilakukannya(dan) bertepatan dengan hari terlarang untuk berpuasa maka wajib baginya meninggalkan puasa seperti apabila(giliran) puasanya itu bertepatan dengan hari idul adha atau hari tasyriq. Sebagaimana apabila ada seorang perempuan yang biasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia menjumpai sesuatu yang menghalanginya untuk berpuasa seperti karena haidh atau nifas-maka saat itu dia tidak boleh berpuasa.”²⁴

3. Rukun-rukun Puasa Daud

a. Niat

نَوَيْتُ صَوْمَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

“Saya berniat puasa Daud as sunnah karena Allah ta`ala”.

Sebagai niat, I'tikat dan tujuan dalam sholat atau ibadah-ibadah lain, dalam puasa pun juga demikian, bahwa niat melakukan ini karena Allah SWT. I'tikat (keyakinan dalam hati) bahwa Yang Maha Berpuasa adalah Allah dan hamba tidak akan mampu berpuasa sebagaimana Allah berpuasa kecuali dengan izin-Nya.

²⁴ Yusuf Qordhowi, *Mukzizat Puasa*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 221

Tujuan puasa ialah menghampiri dan menjumpai Allah sedangkan maksud puasa ialah cinta dan ke-tajjali-an Allah SWT.

b. Sahur

عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَعَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّعِيرِ بَرَكَهً.

Dari Annas berkata Telah Bersabda Rasulullah SAW: “bersahurlah kalian, karena sesungguhnya sahur itu membawa berkah, “(HR. Bukhori dan Muslim dari Annasa’iy r.a.).²⁵

c. Menahan lapar dan haus

Menahan lapar dan haus, dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan penuh kesabaran dan kepasrahan kepada Allah SWT.

d. Menahan hubungan suami istri di siang hari

e. Memelihara badan (jasad) dari perbuatan-perbuatan dosa dan kedurhakaan seperti memakai pakaian yang diperolehnya dari jalan yang tidak halal.

f. Memelihara indra dari segala aktifitas yang dapat mengotorinya, seperti tidak berkata kotor, tidak memfitnah, ghibah dan lain sebagainya.

g. Memelihara akal pikiran dari prasangka buruk yang dapat menyesatkan orang lain atau dirinya sendiri.

h. Memelihara hati dari kotoran-kotoran batin dengan senantiasa berzikir kepada Allah SWT.

²⁵ *Opcit.* Bey arifin, dkk, hlm, 525

- i. Memelihara dari sikap dan perilaku tercela, seperti marah, dendam, sombong dan lainnya.

4. Hal yang membatalkan puasa Daud

- a. Bersetubuh (jima`). Berhubungan seks yang dapat membatalkan puasa hanyalah jika perbuatan tersebut dilakukan pada siang hari atau dalam keadaan berpuasa. Hukum ini berlaku baik pada puasa wajib (puasa Ramadhan) maupun puasa Daud dan puasa sunah lainnya.
- b. Muntah dengan sengaja. Muntah yang disengaja biasanya dilakukan karena sikap yang dibuat-buat sebagai tanggapan hal-hal yang tidak ia sukai. Contoh; mengejek teman dengan berpura-pura muntah, dan ternyata benar-benar muntah, maka puasa yang dilakukan menjadi batal.
- c. Makan dan minum dengan disengaja.
- d. Haid dan nifas.²⁶

5. Manfaat Puasa Daud

Manfaat puasa juga dapat berfungsi untuk membersihkan pencernaan-pencernaan, memperbaiki kinerja pencernaan, membersihkan perut dari sisa-sisa dan endapan makanan, serta “mengurangi kegemukan dan kelebihan lemak diperut.”²⁷ Selain itu manfaat puasa adalah sebagai berikut:

- a. Mencerdaskan jiwa.

Dalam ibadah puasa, secara sadar atau tidak, hal-hal yang dapat menumpulkan jiwa(marah, fitnah, bergunjing, dan buruk sangka) selalu

²⁶ Sayudi, *keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), hlm.193-195

²⁷ Syaikh Abdullah bin Jarullah bin Ibrahim al-Jarullah, *Risalah Ramadhan*, (Jakarta: Yayasan Syeikh Eid bin Mohammad Al-Thani Indonesia, 2010), hlm. 83.

mewarnai kehidupan, baik ketika puasa ataupun tidak. Oleh karena itu, hal tersebut hanya bisa dikendalikan dengan “sistem” yang mampu melarangnya. “Sistem” tersebut tidak lain ialah Puasa Daud. Kebiasaan puasa Daud otomatis mengendalikan hal-hal yang menumpulkan jiwa tersebut sehingga yang ada hanya diri yang terkendali. Di sinilah letak kecerdasan jiwa.

b. Mencerdaskan spiritual

Pengendalian diri dengan Puasa Daud dapat mencerdaskan jiwa, dengan kecerdasan jiwa inilah akan membawa manusia pada kecerdasan spiritual.

c. Menjeniuskan akal

Dengan pertimbangan logika rasional bahwa ketika orang berpuasa, maka energi untuk kinerja pada lambung mengecil dan energi akan berpusat pada otak, maka dengan pusat energi otak akan lebih besar untuk berfikir.²⁸

C. Kestabilan Emosi

1. Pengertian Kestabilan Emosi

Jika dilihat dari akar katanya kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yakni stabil yang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian di tabah awalan ke- dan akhiran -an sehingga memiliki makna perihal (yg bersifat) stabil (mantap,

²⁸ *Ibid, hlm. 86-102*

kukuh, tidak goyah) atau keadaan stabil.²⁹ Serta kata emosi yang banyak diartikan sebagai perwujudan dari apa yang sedang dirasakan oleh manusia.

Menurut Khalid, emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.³⁰

Menurut Marliany, faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi adalah sebagai berikut, rasa aman (*safety*) rasa aman merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya. Rasa percaya diri (*trust*) rasa percaya ini merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas. Kontrol (*control*) sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri. Harga diri (*esteem*) citra diri berkaitan dengan harga diri, aktualitas kepribadian

²⁹ Dendi Sugono, Dan Sugiono, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: Gramedia, 2014), hlm. 1336

³⁰ M Yusuf Ali, dan Taufiq Hidayat, Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol, 04. Nom, 01. (Tahun 2016), hlm. 25 - 33

yang berhubungan dengan perasaan ingin diharga diri, setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinyaberbeda-beda.³¹

Driskel, et all, bahwa kestabilan emosi mencerminkan aspek yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi tinggi akan cenderung memiliki penyesuaian yang baik, merasa aman, tenang, serta percaya diri. Stabilitas emosi, Digman yaitu derajat ketenangan, aman, dantidak merasa khawatir. Seseorang yang memiliki emosi stabil akan bersikap tenang, kalem, tabah, dan merasa aman dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, seseorang yang memiliki kestabilan emosi rendah akan bersikap lebih mudah terpengaruh, merasa kurang aman dalam berhubungan dengan orang lain, reaktif, dan mood berubah-ubah. Robbins dan Judge menyatakan bahwa terdapat sumber-sumber kestabilan emosi dan suasana hati yang meliputi kepribadian, cuaca, stress, aktivitas sosial, tidur, olahraga, usia, dan gender.³²

Menurut Chaplin, kestabilan emosi dapat terbentuk berdasarkan karakteristik individu yang mempunyai kontrol baik dan akan selalu mempertimbangkan segala tingkah lakunya dengan matang, selain itu mereka akan berfikir dan bertindak secara realistis sesuai dengan keadaan

³¹ Amelia Herawati, Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Perantau Program Studi Psikologi Angkatan 2018), *PSIKOBORNEO*, Vol. 07, No. 02, (juli,2019), hlm. 396

³² *Ibid*, hlm. 396

yang ada serta tidak tergesa-gesa untuk mengambil suatu tindakan tanpa perhitungan yang matang.³³

Kestabilan emosi merupakan satu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan dengan tenang. Emosi yang tidak stabil merupakan perilaku lepas kendali, bertindak semaunya sendiri dan tidak memperlihatkan orang lain. Sikap seperti itu mengakibatkan individu menjadi apatis terhadap lingkungan dan tidak peduli terhadap sesama. Individu yang tidak dapat menampilkan emosinya secara stabil cenderung menunjukkan perubahan emosi dalam waktu relatif cepat dan tidak menentu. Tingkat kematangan emosi dapat ditunjukkan dengan reaksi dan kontrol emosi yang baik dan tepat.³⁴

Dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.³⁵

³³ Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemah: Kartono, (Jakarta : Rajawali Pers, 2008), hlm. 123

³⁴ Linda Dwi Solikhah, “ Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa”, *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 02 No. 01, (2014), hlm. 29

³⁵ *Ibid*, hlm. 30

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Marliany, gejala psikis manusia normal atau stabil sepanjang hidupnya tergantung pada dukungan internal dalam dirinya dan juga dorongan atau dukungan eksternal dari lingkungannya. Perasaan-perasaan yang diharapkan di antaranya adalah sebagai berikut :

1) Rasa aman (*safety*)

Rasa aman merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya.

2) Rasa percaya diri (*trust*)

Rasa percaya ini merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas.

3) Kontrol (*control*)

Sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri.

4) Harga diri (*esteem*)

Citra diri berkaitan dengan harga diri. Aktualitas kepribadian yang berhubungan dengan perasaan ingin diharga diri. Setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinya berbeda beda. Hal ini akan berkaitan dengan status pribadi,

keluarga, lingkungan, dan karakteristiknya.³⁶

Menurut Hurlock factor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

a) Fisik

Kalau seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tentram dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis.

b) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerima kehadiran individu maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai dan terhina.

c) Faktor Pengalaman

Melalui pengalaman, individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk

³⁶ M Yusuf Ali, dan Taufiq Hidayat, Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol, 04. Nom, 01. (Tahun 2016), hlm. 27

ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak bisa diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat ia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.³⁷

3. Kriteria Kestabilan Emosi

Taufiq hidayat berpendapat mengenai kriteria kestabilan emosi bahwa:

kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria. *Pertama*, yaitu emosi yang secara social dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi dan emosi yang tidak

³⁷ Fudyartanta Ki, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 16

sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. *Kedua*, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan- kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. *Ketiga*, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk beraksi terhadap situasi tersebut.³⁸

Jika dilihat dari pemaparan diatas maka emosi dikatakan menuju ketinggian stabil ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi. Individu akan mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi baik yang positif maupun yang negatif.
- b. Emosi menjadi bagian integral dari keseluruhan kepribadian. Individu memiliki sistem emosi yang professional dalam keseluruhan struktur pribadinya.
- c. Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.
- d. Emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan

³⁸ Taufiq Hidayat, “*Hubungan Kesetabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*”, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Vol, 04 No.01 (Tahun 2016), hlm. 25 - 33

konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.³⁹

4. Aspek aspek Kestabilan Emosi

Scheinder berpendapat bahwa kestabilan emosi mengandung tiga aspek yaitu:⁴⁰

a. Adekuasi emosi

Merupakan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya. Rangsangan tersebut menyangkut isi emosi atau macam-macam emosi, serta arah emosi yang dituju. Gurauan yang ditanggapi dengan kemarahan, hilangnya kemampuan untuk mencintai orang lain, tidak mampu bersikap ramah dan menghormati orang lain adanya perasaan bermusuhan, rasa dendam, dan benci, perasaan rendah diri, tidak berharga dan merasa ditolak, kesemuanya itu adalah contoh dari isi emosi yang tidak edukat.

b. Maturasi emosi

Maturasi emosi menuntut adanya suatu perkembangan emosi yang memadai sehingga dapat menjadi dasar penyesuaian yang baik. Seseorang yang dewasa emosinya juga harus mampu bereaksi secara emosional sesuai dengan tingkat perkembangan kepribadiannya. Contoh emosi yang belum matang mengadakan hubungan cinta monyet pada masa dewasa, iri atas keberuntungan orang lain, suka

³⁹ *Ibid*, hlm. 25 - 33

⁴⁰ Schneider, Personal Adjustment and Mental Health. Hlm. 434

menertawakan orang lain,, secara emosional ikut terhanyut dalam film.

Mc. Kinney mengatakan bahwa orang yang emosinya matang akan senang menerima kritik, mampu menanggukhan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya seperti bermain, mengembangkan hobi, dan sebagainya. Maturasi emosi ini pada dasarnya menitik beratkan pada reaksi yang sesuai dengan tingkat perkembangan usia individu.

c. Kontrol emosi

Mencakup kemampuan pengaturan emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (situasi) dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai serta prinsip-prinsip dan cita-cita individu. Hurlock mengatakan bahwa kontrol emosi tidaklah sama artinya dengan represi atau liminasi emosi. Kontrol emosi mendekati suatu situasi atau merangsang emosional dengan suatu sikap yang rasional.

Sikap individu yang kurang kontrol emosinya, antara lain kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dengan perilaku emosional, misalnya nafsu seksual yang meluap-luap, sikap yang terlalu benci pada seseorang, tidak dapat mengendalikan rasa kegembiraan, tidak peka terhadap situasi yang ada.

Kontrol emosi yang berlebihan, yang disertai dengan perkembangan emosi yang kurang memadai dan adanya pengalaman traumatic dapat menyebabkan emosi menjadi dingin atau kaku.

Keadaan ini akan menghambat penyesuaian kesehatan mental seseorang. Jadi, pada dasarnya kontrol emosi menitik beratkan pada masalah besarnya emosi yang dinyatakan.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan literatur yang peneliti temukan, tema yang diangkat dalam penulisan ini sudah ada namun tidak secara spesifik membahas mengenai puasa daud dengan kestabilan. Beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Skripsi oleh Wahyu Ningsih tahun 2005 dengan judul *Pengaruh Kedisiplinan Sholat Terhadap Kestabilan Emosi* (Studi terhadap Anak-anak Panti Asuhan Asyiah Klaten). Pada penelitian ini ada pengaruh kedisiplinan sholat terhadap kestabilan emosi karena kedisiplinan sholat melatih sikap tenang dan jiwa damai yang merupakan salah satu faktor dari terbentuknya emosi yang stabil.⁴¹

Skripsi Selamat Eka Saputra tahun 1993 dengan judul *Kestabilan Emosi Santri Huffadz pp. Al Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Meneliti Kestabilan emosi santri dengan fokus jenis kelamin. Hasilnya tidak ada perbedaan yang signifikan antara santri laki-laki dengan santri perempuan.⁴²

Dalam skripsi Aprianto yang berjudul *pengaruh puasa Ramadhan dengan pengendalian emosional mahasiswa* (studi terhadap penghwasrama putra dan putri Kab. Karimun Riau di Yogyakarta) . Jenis penelitan ini adalah penelitian

⁴¹ Wahyu Ningsih, *Pengaruh Kedisiplinan Sholat Terhadap Kestabilan Emosi*, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005

⁴² Selamat Eka Saputra, *Kestabilan Emosi Santri Huffadz pp. Al Munawwir Krapyak Yogyakarta*, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1993

lapangan yang membahas antara hubungan puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa melalui puasa saat bulan Ramadhan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara puasa Ramadhan dengan pengendalian emosi para mahasiswa asrama putra dan putri Kab.Karimun Riau di Yogyakarta. Artinya puasa Ramadhan dapat mempengaruhi suatu pengendalian emosi pada diri mahasiswa tersebut.⁴³

Dalam skripsi Nuraeni yang berjudul *makna puasa sunah bagi santri As-salafiah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta*. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang membahas tentang suatu ibadah sunah. Bagi setiap orang yang sering melakukannya ada makna tersendiri yang dirasakan oleh seseorang baik ketika sedang menjalankan puasa tersebut maupun sesudah menjalankannya. Adapun makna puasa sunah santri As-Salafiah Mlangi tersebut menjadikan santri lebih mampu mengendalikan diri sendiri dalam setiap pikiran dan tindakan.⁴⁴

Disini peneliti mengambil tema pengaruh antara puasa Daud dengan kestabilan emosi santriwati pondok pesantren Al-Fatah Natar. Peneliti menitik beratkan pada puasa Daud yang intensitasnya lebih sering dilakukan santriwati dan kestabilan emosi santriwati sehari-hari.

⁴³ Aprianto, pengaruh puasa Ramadhan dengan pengendalian emosional mahasiswa, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2003

⁴⁴ Nuraeni, makna puasa sunah bagi santri As-salafiah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta: Gema Insani, 2004

Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.

Bey arifin, dkk. *Terjemah sunah Nasa'iy jilid II*. hlm, 525 hadits nomor 1212

Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemah: Kartono, Jakarta : Rajawali Pers, 2008

Dalyono, M., *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2009.

Dendi Sugono, Dan Sugiono, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*", Jakarta: Gramedia, 2014

Djamarah, Syaiful Bahri, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2011.

Fudyartanta Ki, *Psikologi Umum*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011

Hamzah B. Uno, dkk, *Variabel Penelitian dalam Pembelajaran*, Jakarta: PT. Ina Publikatama, 2014.

Hassan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011

Hembing Wijaya Kusuma, *Puasa itu Sehat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Remaja Grefindo, 2003.

Jamal Ma'mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008

- Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Khodijah, Nyanyu, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Lensufie, Tikno, *Leadership untuk Profesional dan Mahasiswa*, t.k: Esensi, 2010.
- Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar*, Yogyakarta: Ombak, 2013.
- M. Darwis Hude, *Emosi*, Jakarta: Erlangga, 2006
- Maryam Kinanthi N, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib Sunnah & Thibbun Nabawi (Rahasia sehat ala Rasulullah)*, Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017
- Maryam Kinanthi N, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib Sunnah & Thibbun Nabawi (Rahasia sehat ala Rasulullah)*, Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017
- Muhammad Fauqi Hajjaj, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, penj. Kamrat As'at Irsyady dan Fakhri Ghazali, Amzah, 2011
- Mujamil Qomar, *pesantren Dari Tranformasi Metodologi Menuju Demokratis Institsi*, Jakarata: Erlangga, 2005
- Nasution, S, *Didaktik Asas-asas Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2000.
- Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- S. Saifulrahim, *Puasa Siapa yang Boleh Meninggalkan*, Jakarta: Antarkota, 1990
- Sayudi, *keampuhan Puasa Daud*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008
- Sondang P Siagian, *Teori Motivasi dan Aplikasinya*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2004.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (untuk Penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan kostruktif)*, Bandung: Alfabeta, 2017.

Syaikh Abdullah bin Jarullah bin Ibrahim al-Jarullah, *Risalah Ramadhan*, Jakarta: Yayasan Syeikh Eid bin Mohammad Al-Thani Indonesia, 2010

Tim Penyusun kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, Jakarta: Gema Insani Press, 1997

Jurnal:

Amelia Herawati, Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Perantau Program Studi Psikologi Angkatan 2018), *PSIKOBORNEO*, Vol. 07, No. 02, (juli,2019)

Aulia Rahmi, Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual, *Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 1, (Januari 2015)

Linda Dwi Solikhah, “ Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa”, *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 02 No. 01, (2014)

M Yusuf Ali, dan Taufiq Hidayat, Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Vol, 04. Nom, 01. (Tahun 2016)

M Yusuf Ali, dan Taufiq Hidayat, Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Vol, 04.

Nom, 01. (Tahun 2016)

Meiyuntari Tatik, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi",
Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.4 No.03 (September 2015)

Nurjannah, Lima Pilar Hukum Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim,
Jurnal Hisbah, Vol. 11. No. 01, (Juni 2014)

Nurul Marfu'ah dan Surya Amal, Pengaruh Puasa Terhadap Jumlah dan
Morfologi Spermatozoa Mencit (*Mus musculus*), *Pharmasipha*, Vol.2,
No.2, (September 2018)

Taufiq Hidayat, "*Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar
Pendidikan Jasmani*", *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol,
04 No.01 (Tahun 2016)

Zulhimma, "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia", *Jurnal
Darul 'ilmi*. Vol. 01 No. 02 (2013)

Skripsi:

Amin Yusi Nur Fathonah, Skripsi : "*Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungan
dengan Kestabilan Emosi*" Yogyakarta: UIN Sunan kalijaga , 2011

Aprianto, pengaruh puasa Ramadhan dengan pengendalian emosional mahasiswa,
Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2003

Nuraeni, makna puasa sunah bagi santri As-salafiah Mlangi Nogotirto Sleman
Yogyakarta, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2004

Selamet Eka Saputra, Kestabilan Emosi Santri Huffadz pp. Al Munawwir
Krapyak Yogyakarta, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta, 1993

Wahyu Ningsih, Pengaruh Kedisiplinan Sholat Terhadap Kestabilan Emosi,

Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005

